

ゆ～る～む通信

7月号

学びの多様化推進担当

菊森 由真

Pickup① 夏休みは心のエネルギーの充電期間に…

本格的な夏の暑さを感じる季節となりました。1学期、毎日元気に過ごしたお子様も、思うように学校に足が向かなかったお子様も、それぞれの場所でごんばってきたことと思います。そして、まもなく迎える夏休みは、心と体を休める大切な時間になります。休みがちなお子様にとっても「まわりと同じように休んでいい」と大手を振ってホッとできる、エネルギーを充電するチャンスです。

<本人の「好き」がエネルギーの充電へ>

1. 「心の栄養」と認める

ゲームや動画など、大人から見ると生産性がないように思えますが、お子様にとっては現実の不安から離れ、自己肯定感や達成感を得られる大切な居場所です。「楽しそうだね」「何ていうゲーム?」と、否定せずにその世界を認めてもらえるだけで、子どもは深く安心するようです。

2. 「何もしない贅沢」を親子で楽しむ

どこかに出かけたり、特別な体験をさせたりしなくても大丈夫です。家の中で、パジャマのままゴロゴロする、一緒に美味しいものを食べる、好きな音楽を流す。そんな「のんびりした空気感」そのものが充電器になるようです。

Pickup② 進路選択に向けて～夏休みを有効活用～

高校には、毎日通う全日制高校のほかに、登校日数・時間を少なめにした定時制高校や通信制高校など、様々な学び方があります。学力だけでなく、体調や生活リズム、得意なことや将来の希望によって、自分に合ったスタイルを選ぶことができる時代です。「学力が不十分だから高校は無理かもしれない」「学校に行っていないから高校は無理かもしれない」と感じていても、目指せる進路の選択肢はあります。夏休み以降、随時、高校での説明会や体験授業などがあります。夏休みなど時間がある時に、まずは気になる高校を調べたり、足を運んでみたりしてください。

充電サインのヒント

- 表情や声が明るくなる
- 自分から話かける
- 自発的な行動が増える
- 「暇だな」と口にする

<注意>

サインが見えても、すぐに「じゃあ学校行けそう?」と話を急かさないことが大切です。ここで焦ると、せっかく溜まったエネルギーがまたゼロに戻ってしまうことがあります。「お、元気になってきたな」と心の中で喜びつつ、見守り続けることも大切です。

保護者の方の「ホッとする時間」が、お子様の最大の安心材料です。お子様のことを最優先に考えていると、ご自身の心身の疲れにはなかなか気づきにくいものです。時にはお子様と少し距離を置き、ご自身の「心が緩む時間」を意識的に作ってください。

Check! ステップアップストーリー



ガイドブック紹介

本資料は、昨年度、保護者の方の不安や困り感を少しでも解消していくために、練馬区でガイドブックが作成されました。



学校に行きづらい子どもの保護者のためのガイドブック

面談は随時受付しています ～お気軽にご相談ください～

直接ご連絡いただくか、各学校の担任や特別支援教育コーディネーターを通して、面談をしています。お気軽にご相談ください。